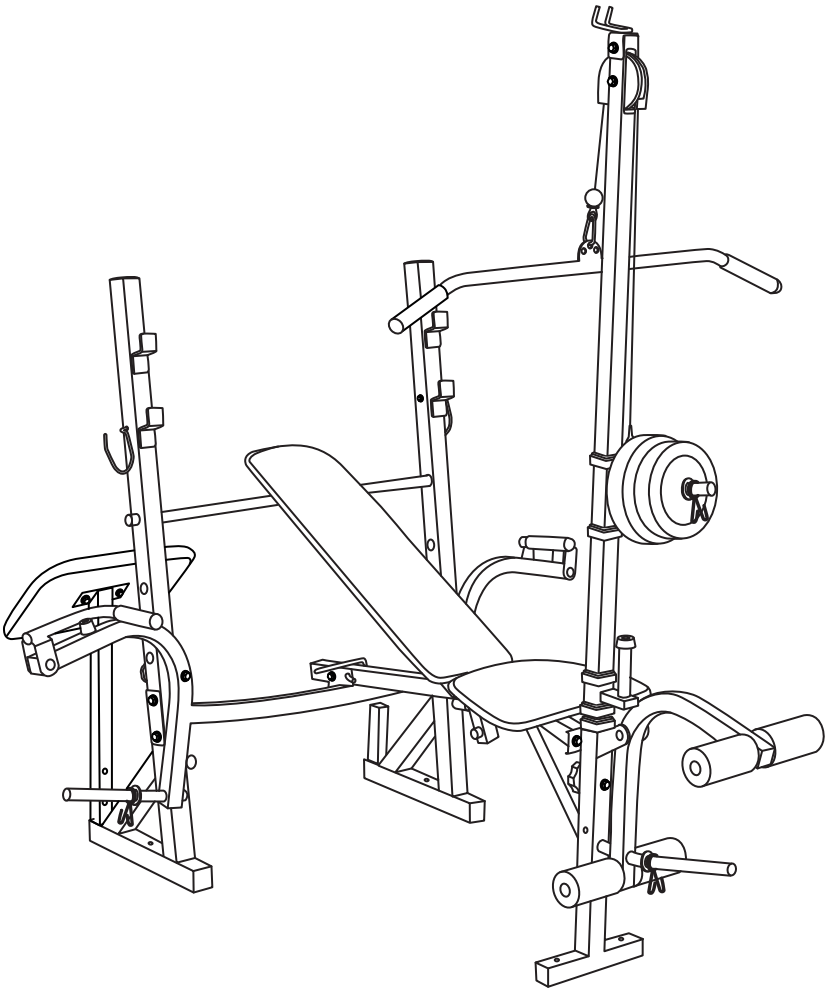
BEDIENUNGSANLEITUNG

TRAININGSBANK

DE



sportplus

SP-WB-005–B

Sehr geehrte Kundin
Sehr geehrter Kunde,

Wir gratulieren Ihnen zu Ihrem neuen SportPlus Produkt und sind überzeugt, dass Sie mit diesem Produkt zufrieden sein werden.

Um eine stets optimale Funktion und Leistungsbereitschaft Ihres Produktes zu gewährleisten, haben wir eine Bitte an Sie:
Bevor Sie das Produkt das erste Mal benutzen, lesen Sie sich bitte die folgende Bedienungsanleitung sorgfältig durch!
Das Produkt ist mit Sicherheitsvorrichtungen ausgestattet. Lesen Sie trotzdem aufmerksam die Sicherheitshinweise und benutzen Sie das Produkt nur wie in der Anleitung beschrieben, damit es nicht versehentlich zu Verletzungen oder Schäden kommt.
Bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachlesen auf.
Falls Sie das Produkt einmal an eine andere Person weitergeben möchten, legen Sie bitte diese Gebrauchsanleitung immer mit dazu.

INHALT

1. TECHNISCHE DATEN 3
2. ⚠ SICHERHEITSHINWEISE 3
3. TEILELISTE 5
4. AUFBAUANLEITUNG 6
5. TRAININGS- UND BEDIENUNGSANLEITUNG 17
6. WARTUNG, REINIGUNG UND PFLEGE 28
7. ENTSORGUNGSHINWEISE 28
8. REKLAMATIONEN & GEWÄHRLEISTUNGEN 29
9. EXPLOSIONSZEICHNUNG 31

1. TECHNISCHE DATEN

Produktinformationen

Abmessungen (L x B x H):	ca. 160 x 155 x 195 cm, geklappt: ca. 80 x 155 x 195 cm
Gesamtgewicht:	ca. 47 kg
Klasse:	H.C. (Heimbereich), EN 957-1:2005, EN 957-4:2006
Maximales Benutzergewicht:	100 kg
Langhantelablage:	Maximallast 100 kg
Butterflyarme:	Maximallast 30 kg pro Arm
Beincurler:	Maximallast 30 kg
Armcurlauflage:	Maximallast 50 kg
Latissimus:	Maximallast 60 kg

2. ⚠ SICHERHEITSHINWEISE

VERWENDUNGSZWECK

- Das Produkt ist für die Nutzung im privaten Bereich konzipiert und nicht für medizinische, therapeutische oder gewerbliche Zwecke geeignet.
- Das höchstzulässige Gewicht auf diesem Produkt beträgt 100 kg.

GEFAHR FÜR KINDER

- Kinder erkennen nicht die Gefahr, die von diesem Produkt ausgehen kann. Halten Sie Kinder daher fern von diesem Produkt. Das Produkt ist kein Spielzeug. Das Produkt sollte an einem Ort aufbewahrt werden, der für Kinder und Haustiere unzugänglich ist.
- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die die Trainingsgeräte nicht gebaut sind.
- Wenn Sie das Produkt von einem Kind benutzen lassen, lassen Sie es mit dem Produkt nicht unbeaufsichtigt. Nehmen Sie die entsprechenden Einstellungen am Produkt selber vor und beaufsichtigen Sie den Übungsablauf.
- Achten Sie darauf, dass das Verpackungsmaterial nicht in Kinderhände gelangt. Es besteht Erstickungsgefahr!

VORSICHT – VERLETZUNGSGEFAHR

- Alle Empfehlungen innerhalb dieser Bedienungsanleitung richten sich ausschließlich an gesunde Personen und nicht an Personen mit Herz-/Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Bei allen Tipps handelt es sich nur um grobe Vorschläge für ein Trainingsprogramm.
- Konsultieren Sie unbedingt Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Trainingsprogramm beginnen. Dieser kann bindende Ratschläge zu Ihrer Maximalbelastung (Pulsschlag, Trainingsdauer, usw.), der Sie sich stellen möchten, erstellen. Er kann Ihnen zudem detaillierte Informationen zur korrekten Körperhaltung während des Trainings und zu Ihren Trainingszielen geben sowie Fragen zur dazu passenden Ernährung beantworten.
- Unterbrechen Sie Ihr Training sofort, falls Sie sich schwindelig fühlen oder Schmerzen verspüren sollten. Kontaktieren Sie Ihren Arzt.
- Benutzen Sie kein beschädigtes oder defektes Produkt. Wenden Sie sich in diesem Fall an eine Fachwerkstatt oder unseren Kundendienst.

- Prüfen Sie das Produkt vor jeder Benutzung auf einwandfreien Zustand. Defekte Teile müssen sofort ausgetauscht werden, da sonst Funktion und Sicherheit beeinträchtigt werden.
- Sorgen Sie dafür, dass nie mehr als eine Person gleichzeitig das Produkt benutzt.
- Benutzen Sie das Produkt immer auf einem waagerechten, ebenen, rutschfesten und soliden Untergrund. Benutzen Sie es nie in der Nähe von Wasser und halten Sie aus Sicherheitsgründen rund um das Produkt einen Freiraum von einem Meter neben und zwei Metern hinter der Trainingsbank ein.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Arme und Beine nicht in die Nähe von beweglichen Teilen kommen. Stecken Sie keine Materialien in bestehende Öffnungen des Produkts.
- Tragen Sie stets geeignete Kleidung und rutschsicheres Schuhwerk.

VORSICHT - PRODUKTSCHÄDEN

- Nehmen Sie keine Veränderungen am Produkt vor und verwenden Sie nur Original-Ersatzteile. Lassen Sie Reparaturen nur in einer Fachwerkstatt oder von ähnlich qualifizierten Personen durchführen – durch unsachgemäße Reparaturen können erhebliche Gefahren für den Benutzer entstehen. Benutzen Sie dieses Produkt ausschließlich für die Zwecke, die in der Bedienungsanleitung beschrieben werden.
- Schützen Sie das Produkt vor Wasserspritzern, Feuchtigkeit, hohen Temperaturen und direkter Sonneneinstrahlung.
- Benutzen Sie keine starken oder abreibende Reinigungsmittel zur Reinigung des Produktes.

HINWEISE ZUR MONTAGE

- Die Montage des Produkts muss sorgfältig und von einer erwachsenen Person vorgenommen werden. Nehmen Sie im Zweifelsfall die Hilfe einer weiteren, technisch versierten Person in Anspruch.
- Bevor Sie mit dem Zusammenbau des Produkts beginnen, lesen Sie die Aufbauschritte sorgfältig durch und sehen Sie sich die Bauzeichnung an.
- Entfernen Sie sämtliches Verpackungsmaterial und legen dann die einzelnen Teile auf eine freie Fläche. Dieses verschafft Ihnen einen Überblick und erleichtert das Zusammenbauen. Schützen Sie die Aufbaufläche durch eine Unterlage vor Verschmutzen bzw. Verkratzen.
- Überprüfen Sie nun anhand der Teileliste, ob alle Bauteile vorhanden sind. Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial erst, wenn die Montage abgeschlossen ist
- Beachten Sie, dass bei der Benutzung von Werkzeug und bei handwerklichen Tätigkeiten immer eine mögliche Verletzungsgefahr besteht. Gehen Sie daher sorgfältig und umsichtig bei der Montage des Produkts vor.
- Sorgen Sie für eine gefahrenfreie Arbeitsumgebung, lassen Sie z. B. kein Werkzeug umherliegen. Deponieren Sie Verpackungsmaterial so, dass keine Gefahren davon ausgehen können. Folien oder Kunststofftüten bergen eine Erstickungsgefahr für Kinder!
- Nachdem Sie das Produkt gemäß der Bedienungsanleitung aufgebaut haben, vergewissern Sie sich, dass sämtliche Schrauben, Bolzen und Muttern richtig angebracht und festgezogen sind.
- Legen Sie gegebenenfalls zum Schutz Ihres Fußbodens eine Schutzmatte (nicht im Lieferumfang enthalten) unter das Produkt, da nicht ausgeschlossen werden kann, dass z.B. Gummifüße Spuren hinterlassen.

3. TEILELISTE

Nr.	Beschreibung	Daten	Anz.
1	Hauptträger (L/R)		2
2	Querrahmen		1
3	Längsrahmen		1
4	Justierstange		1
5	Butterflyarm		2
6	Handgriff links		1
7	Handgriff rechts		1
8	Fuß vorne		1
9	Curlpultaufnahme		1
10	Beincurler		1
11	Querstrebe		1
12	Kunstoff-Einsatz		5
13	Sicherungsbügel		1
14	Gewichtsschlitten		1
15	Polsteraufnahme		2
16	Latissimusstange		1
17	Seil mit Kugel und Öse	1150 mm	1
18	Seilrolle		1
19	Rundpolsteraufnahme		2
20	Rundpolster		2
20a	Rundpolster		2
21	Curlpult		1
22	Sitzpolster		1
23	Rückenpolster		1
24	Latissimusturm		1
25	Gleitlager		10
26	Gummidämpfer		2
27	Federklemmring		4
28	Vierkantstopfen	46x46	6
29	Griffüberzug		2
29a	Griffüberzug		2
30	Dämpfergummi		2
31	Sterngriffschraube		1
32	Vierkantstopfen	35x35	7
33	Vierkantstopfen	38x38	2
34	Rundstopfen	25 mm	15

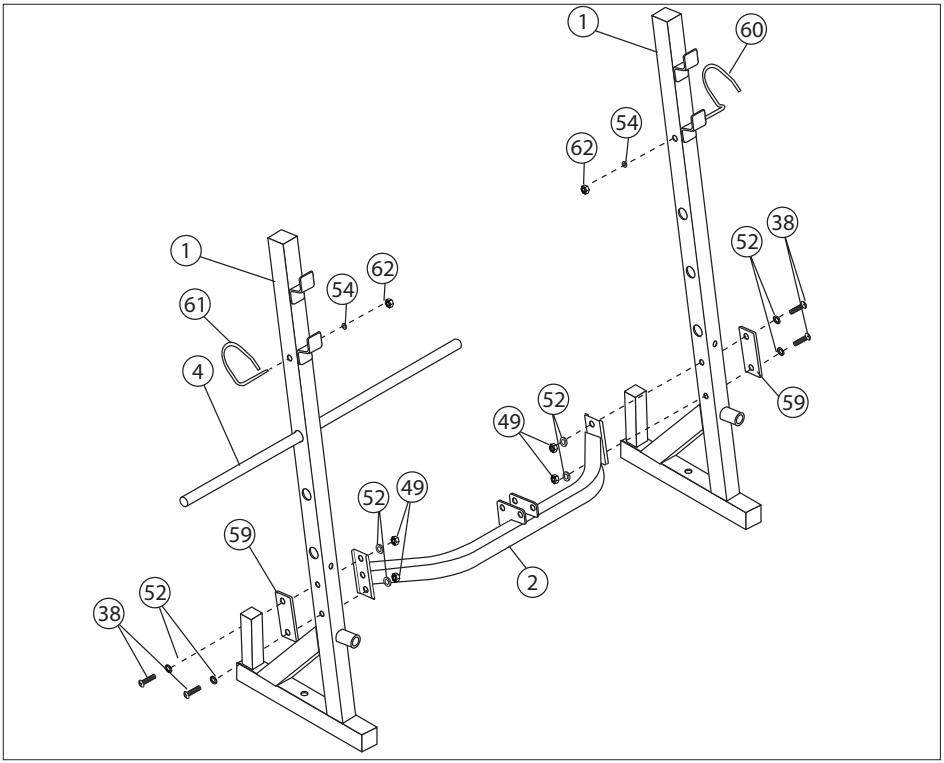
Nr.	Beschreibung	Daten	Anz.
35	Vierkantstopfen	25x25	8
36	Vierkantstopfen	30x30	2
37	Distanzmutter	M10	2
38	Sechskantschraube	M10x70	4
39	Sechskantschraube	M10x60	3
40	Sechskantschraube	M10x25	2
41	Rundkopfschraube mit Innensechskant	M8x15	2
42	Schlossschraube	M10x65	2
43	Sechskantschraube	M10x140	2
44	Achsstück		1
45	Karabinerhaken		2
46	Sechskantschraube	M8x16	1
47	Sechskantschraube	M6x35	8
48	Sechskantschraube	M8x55	1
49	Selbstsichernde Mutter	M10	11
50	Selbstsichernde Mutter	M8	1
51	Sicherungsstift		1
52	Unterlegscheibe	10//20	22
53	Unterlegscheibe	8//16	5
54	Unterlegscheibe	6//12	13
55	Innensechskantschraube		1
56	Kunststoff-Distanzstück		2
57	Kreuzschlitzschraube	M5x20	3
58	Anschlagschlitten		1
59	Verstärkungsblech		2
60	Sicherungsbügel links		1
61	Sicherungsbügel rechts		1
62	Selbstsichernde Mutter	M6	2
63	Gummidämpfer klein		1
64	Rechteckstopfen		2
65	Sterngriffmutter	M10	2
66	Latissimusstange Ablage		1
67	Seilrollen Deckel		2

4. AUFBAUANLEITUNG

Nehmen Sie alle Teile vorsichtig aus dem Karton, und legen Sie diese auf einen flachen Untergrund. Verwenden Sie hierfür eine bodenschonende Unterlage. Der Zusammenbau der Einzelteile sollte am Besten mit 2 Personen durchgeführt werden!
Bevor Sie mit dem Aufbau beginnen, prüfen Sie anhand der Teileliste, ob alle Teile vorhanden sind. Einige Teile sind bereits vormontiert, um Ihnen den Aufbau zu erleichtern.
Zu Ihrer Sicherheit wurden teilweise selbstsichernde Muttern verwendet. Diese lassen sich etwas schwer auf die jeweiligen Schrauben drehen. Durch mehrfaches Anschrauben verlieren diese Muttern die selbstsichernde Eigenschaft. In diesem Fall sollten Sie neue selbstsichernde Muttern verwenden.
Wir empfehlen, zum Aufbau des Gerätes das beigefügte Werkzeugset (69) zu benutzen.

Platzieren Sie vor jedem Aufbauschritt die in der jeweiligen Überschrift erwähnten Teile leicht zugänglich in der Nähe des Gerätes.

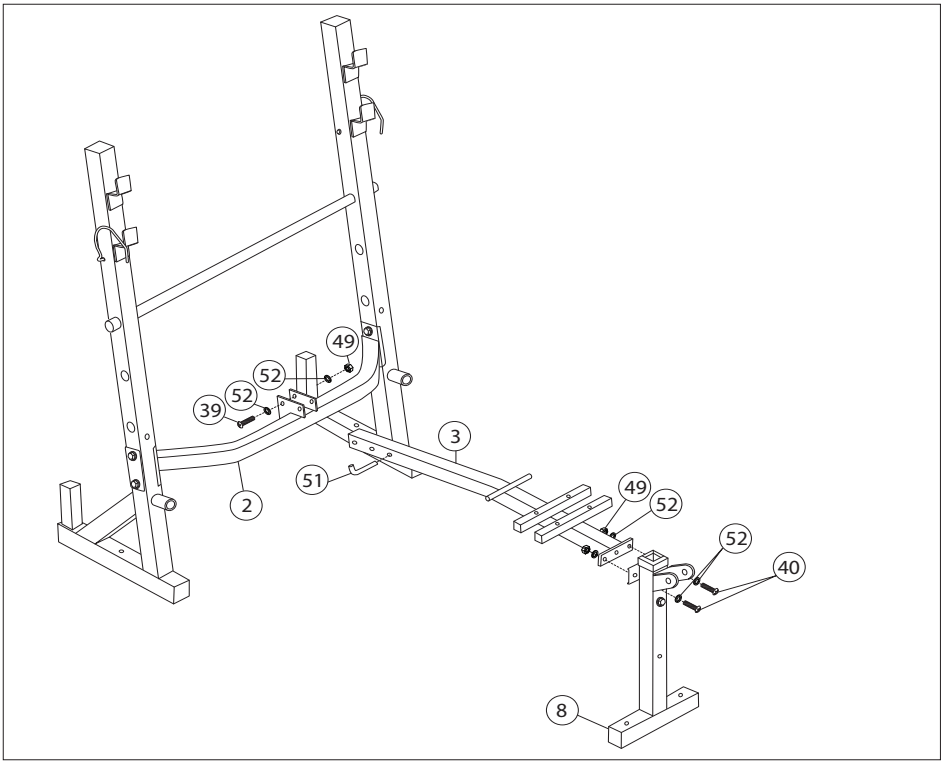
Die Blickrichtung nach vorn bezieht sich auf ein Sitzen auf dem Gerät wie beim Training.



SCHRITT 1:

Verbindung der Hauptträger (L/R) (1) mit dem Querrahmen (2) mittels der Verstärkungsbleche (59), der Sechskantschrauben M10x70mm (38), der Unterlegscheiben (52) und der selbstsichernden Muttern M10 (49).

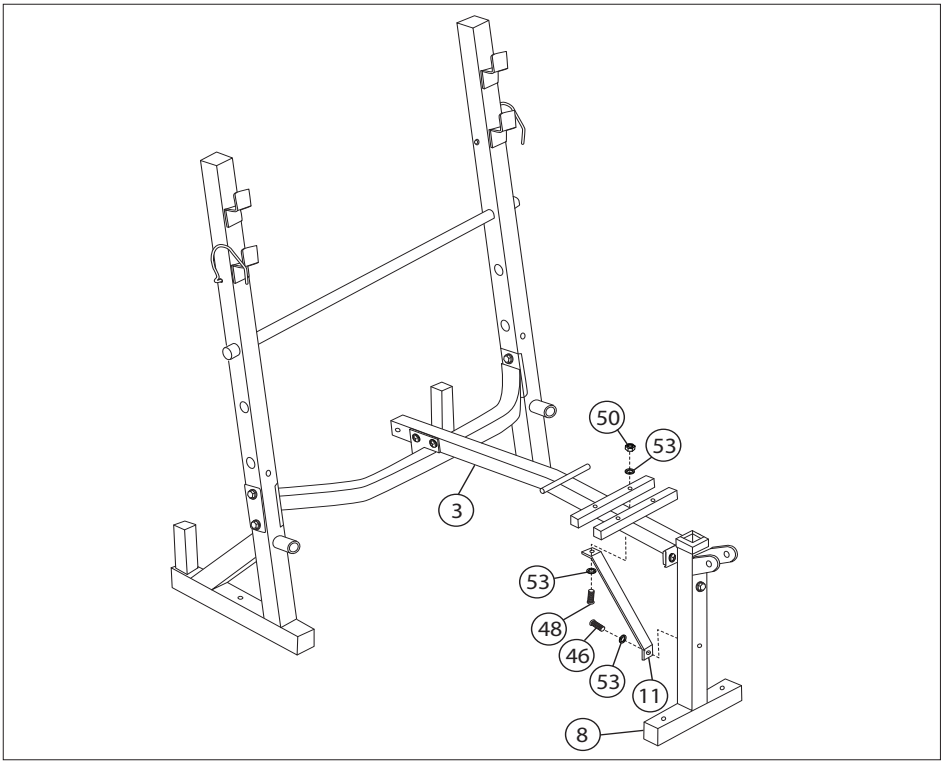
- Stecken Sie eine Unterlegscheibe (52) auf jede Sechskantschraube (38) und führen Sie die Schrauben von außen durch die Verstärkungsbleche (59) und durch die Hauptträger (L/R) (1).
- Verbinden Sie den Querrahmen (2) mit den eingesetzten Schrauben, so dass die Aufnahme des Längsrahmens nach vorn zeigt, und befestigen Sie den Aufbau indem Sie die Unterlegscheiben (52) auf die Schrauben stecken und die Muttern (49) festziehen.
- Befestigen Sie die Sicherungsbügel links (60) und rechts (61) mit den Unterlegscheiben (54) und den selbstsichernden Muttern (62) an den Hauptträgern (L/R) (1).
- Schieben Sie die Justierstange (4) in eine der drei Positionen der Hauptträger (L/R) (1).



SCHRITT 2:

Verbindung des vorderen Fußes (8) und des Querrahmens (2) mit dem Längsrahmen (3) mit Sechskantschrauben (39) + (40) Unterlegscheiben (52) und selbstsichernden Muttern (49).

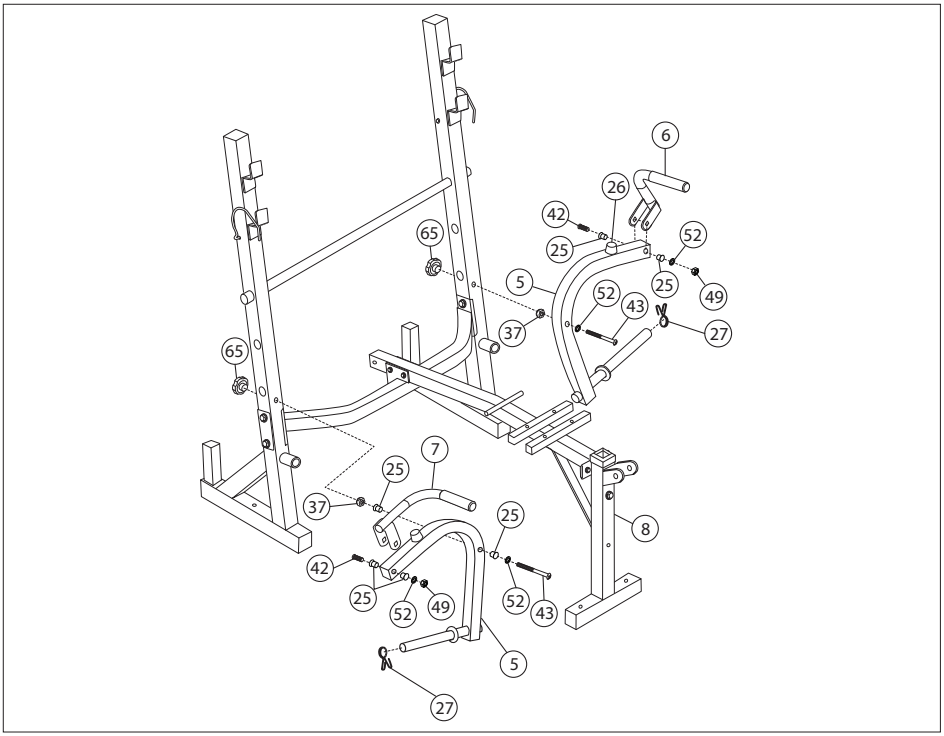
- Stecken Sie eine Unterlegscheibe (52) auf jede Sechskantschraube M10x25 (40) und führen Sie die Schrauben von vorn durch den vorderen Fuß (8).
- Verbinden Sie den Längsrahmen (3) mit den eingesetzten Schrauben, und befestigen Sie ihn, indem Sie die Unterlegscheiben (52) aufstecken und die Muttern (49) festziehen.
- Setzen Sie den Längsrahmen (3) in den Querrahmen (2) so ein, dass die vorletzte Bohrung des Längsrahmens (3) mit der letzten Bohrung des Querrahmens (2) übereinstimmt. Stecken Sie eine Unterlegscheibe (52) auf die Sechskantschraube M10x60 (39) und führen Sie sie durch die übereinander liegenden Bohrungen. Stecken Sie eine Unterlegscheibe (52) auf das Schraubenende und ziehen Sie die Mutter (49) soweit an, dass der selbsichernde Teil der Mutter das Gewinde der Schraube (39) erfasst und der Klappmechanismus nicht blockiert ist.



SCHRITT 3:

Montage der Querstrebe (11) mit dem vorderen Fuß (8) und dem Längsrahmen (3) mittels der Sechskantschrauben (46) + (48), Unterlegscheiben (53) und Muttern (50).

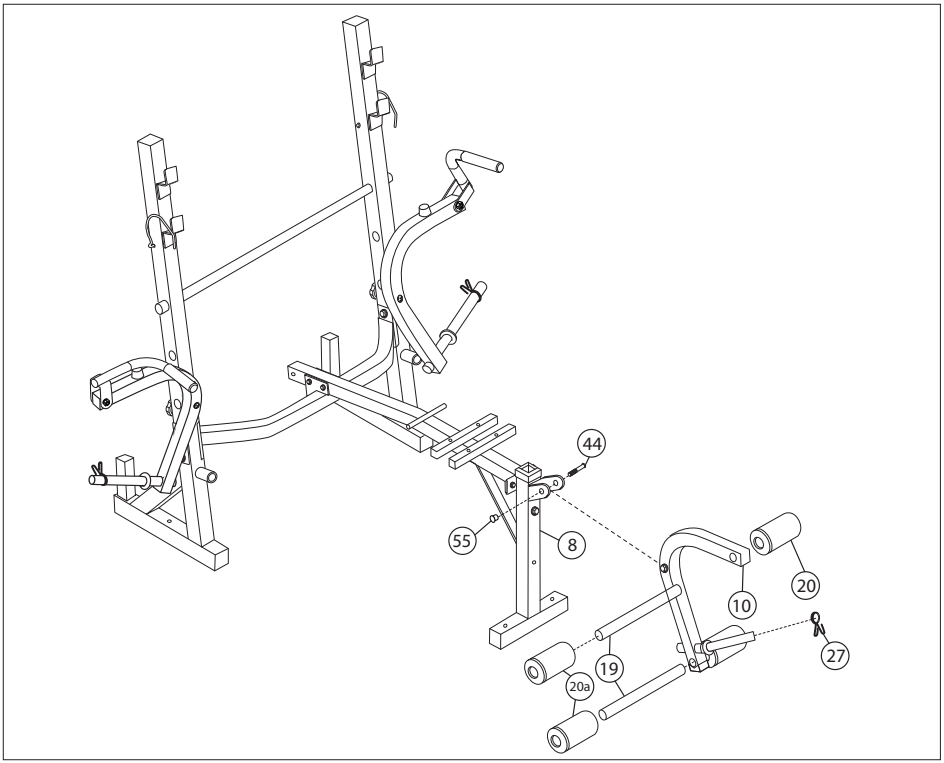
- Stecken Sie eine Unterlegscheibe (53) auf jede der Schrauben (46) + (48). Platzieren Sie die Querstrebe (11) mit der Bohrung über dem Befestigungspunkt am vorderen Fuß (8) und ziehen Sie die Schraube (46) locker an.
- Richten Sie die Querstrebe (11) mit dem zweiten Loch über dem Befestigungspunkt des Längsrahmens (3) aus und befestigen Sie sie locker mit der Schraube (48), den Unterlegscheiben (53) und der Mutter (50).
- Ziehen Sie dann die lose Verbindung fest.



SCHRITT 4:

Montage der Butterflyarme (5) inkl. der Handgriffe links (6) und rechts (7) an den Hauptträgern (L/R) (1) mittels der Sechskantschrauben (43), der Schlossschrauben (42), der Gleitlager (25), der Unterlegscheiben (52) der Distanzmutter (37), der Sterngriffmutter (65) und der selbstsichernden Muttern (49).

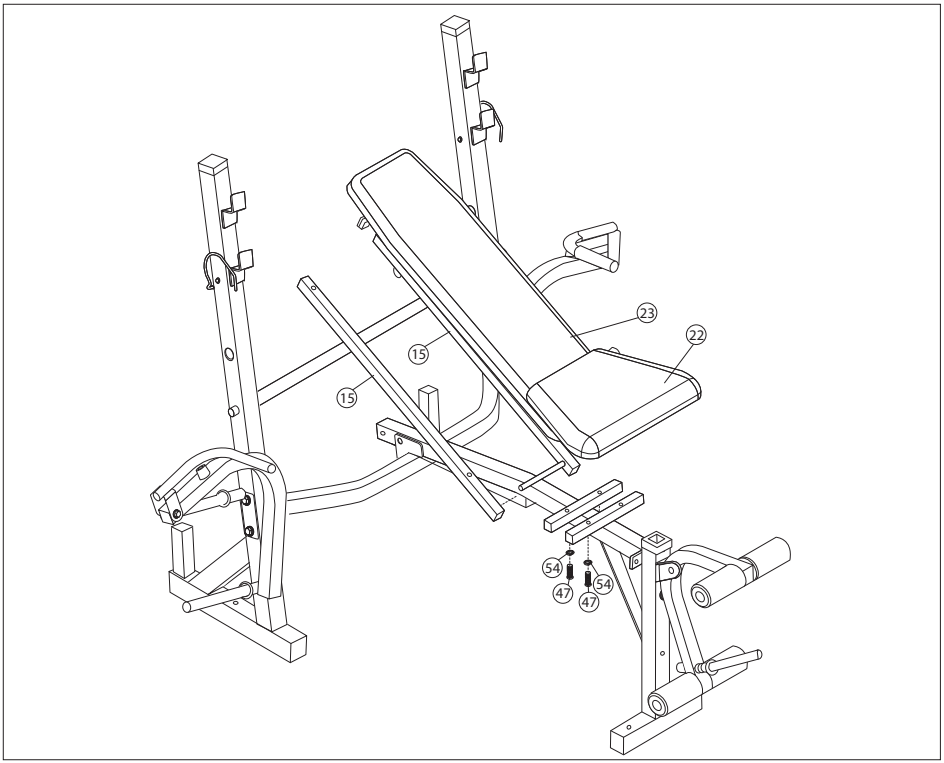
- Setzen Sie zwei Gleitlager (25) in die Mitte des Butterflyarms (5) ein. Stecken Sie eine Unterlegscheibe (52) auf eine Schraube (43), führen Sie die Schraube durch die Gleitlager und drehen Sie eine Mutter (37) von der Rückseite auf.
  (Hinweis: Ziehen Sie die Mutter (37) nur so fest an, dass sich die Schraube (43) noch leicht drehen lässt.)
- Führen Sie das Ende der Schraube (43) durch die entsprechende Bohrung im rechten Fuß (1). Setzen Sie eine Unterlegscheibe (52) ein, drehen Sie die Sterngriffmutter (65) auf und ziehen Sie sie fest.
  (Hinweis: Der Butterflyarm (5) muss sich nach der Montage leicht bewegen lassen.)
- Setzen Sie zwei Gleitlager (25) in das obere Ende des Butterflyarms (5) ein. Bringen Sie die Bohrungen des U-Teils des Handgriffes (7) mit den Bohrungen in den Gleitlagern (25) übereinander, führen Sie die Schraube (42) durch die Bohrungen und befestigen Sie sie mit den Unterlegscheiben (52) und den Muttern (49).
  (Hinweis: Das Ende des Handgriffes (7) muss nach der Montage nach vorne zeigen.)
- Montieren Sie den zweiten Butterflyarm (5) und den Handgriff (6) an der linken Seite des Fußes (1), wie in den Schritten 1 bis 3 beschrieben.
- Befestigen Sie nach der Montage einen Federklemmring (27) auf den Hantelstangen der Butterflyarme.



SCHRITT 5:

Montage des Beincurlers (10), der Rundpolsteraufnahmen (19) und der Rundpolster (20) am vorderen Fuß (8) mittels der Gleitlager (25), des Achsstückes (44) und der Schraube mit Innensechskant (55).

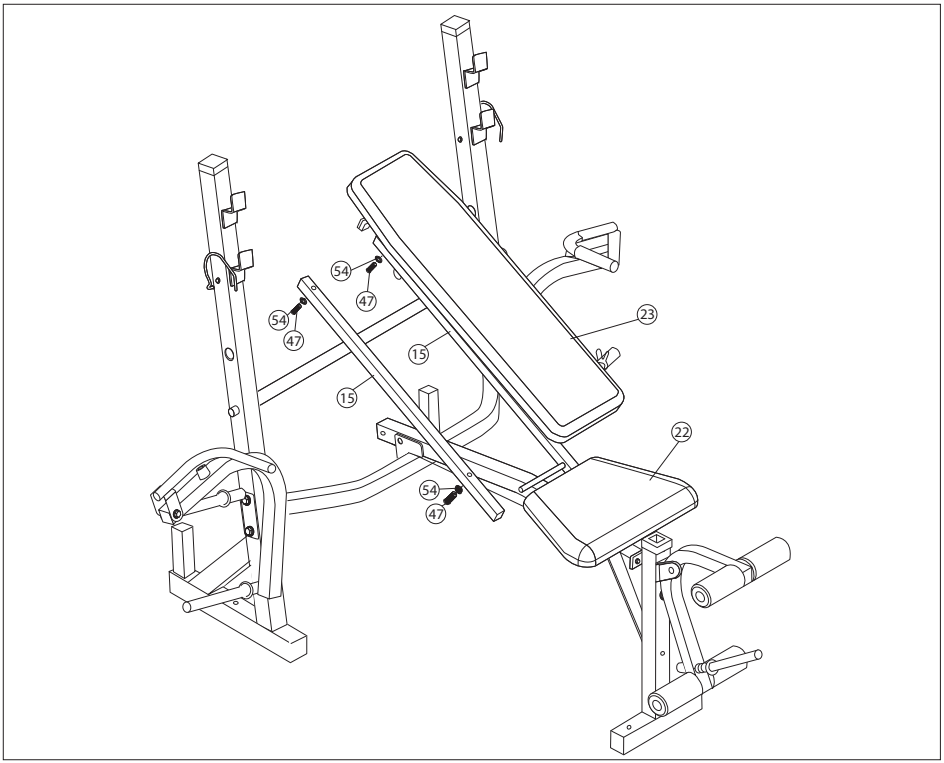
- Setzen Sie zwei Gleitlager (25) in die Mitte des Beincurlers (10) ein. Setzen Sie den Beincurler in die Halterung am Fuß (8) ein. Bringen Sie die Bohrungen der Halterung und der Gleitlager übereinander. Stecken Sie das Achsstück (44) von einer Seite hindurch. Schrauben Sie von der anderen Seite die Schraube mit Innensechskant (55) in die Gewindebohrung des Achsstückes und ziehen Sie sie gut fest.
  (Hinweis: Nach der Montage darf die Halterung am Fuß (8) nicht verbogen sein und der Beincurler muss sich leicht bewegen lassen.)
- Stecken Sie die beiden Rundpolsteraufnahmen (19) mittig in die entsprechenden Bohrungen des Beincurlers (10). Setzen Sie ein Rundpolster (20 + 20a) von jeder Seite ein.
- Befestigen Sie nach der Montage einen Federklemmring 1 (27) auf der Hantelstange des Beincurlers (10).



SCHRITT 6:

Montage des Sitzpolsters (22) an dem Längsrahmen (3) mittels der Schrauben M6x35 (47) und der Unterlegscheiben 6//12mm (54).

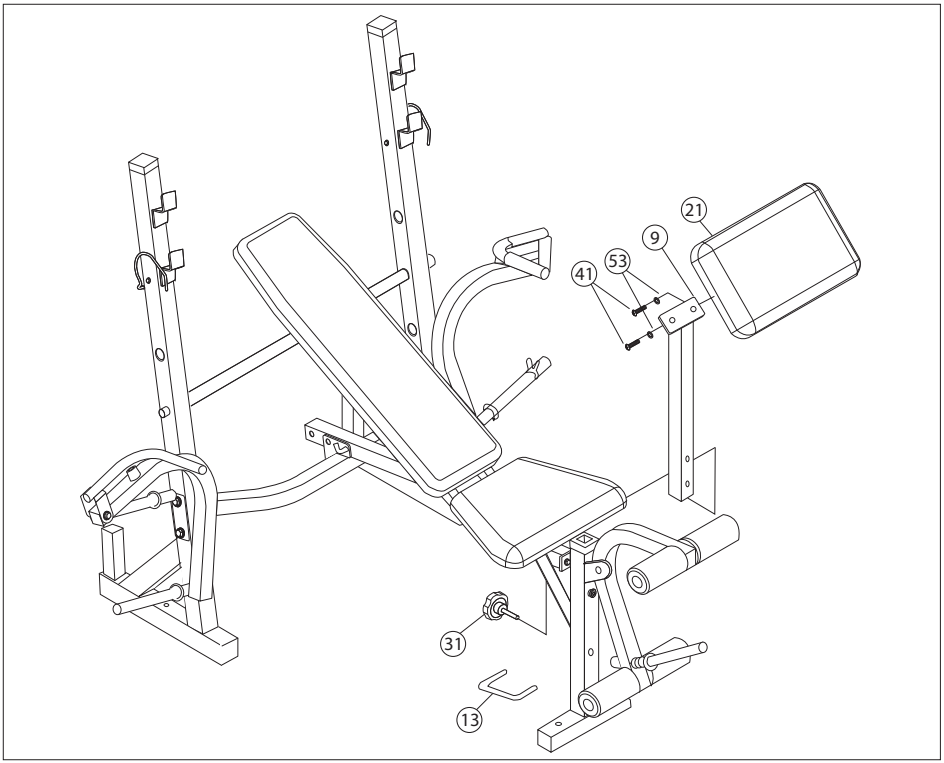
- Stecken Sie eine Unterlegscheibe (54) auf jede Schraube (47).
- Platzieren Sie das Sitzpolster (22) auf den Halterungen des Längsrahmens (3). Bringen Sie die Gewindebohrungen des Polsters und die Bohrungen der Halterungen übereinander.
- Führen Sie die Schrauben (47) durch die Bohrungen in den Halterungen, schrauben Sie sie in die Gewindebohrungen des Sitzpolsters (22) und ziehen Sie sie gut fest.



SCHRITT 7:

Montage des Rückenpolsters (23) und der Polsteraufnahmen (15) am Längsrahmen (3) mittels der Schrauben M6x35 (47) und der Unterlegscheiben 6//12mm (54).

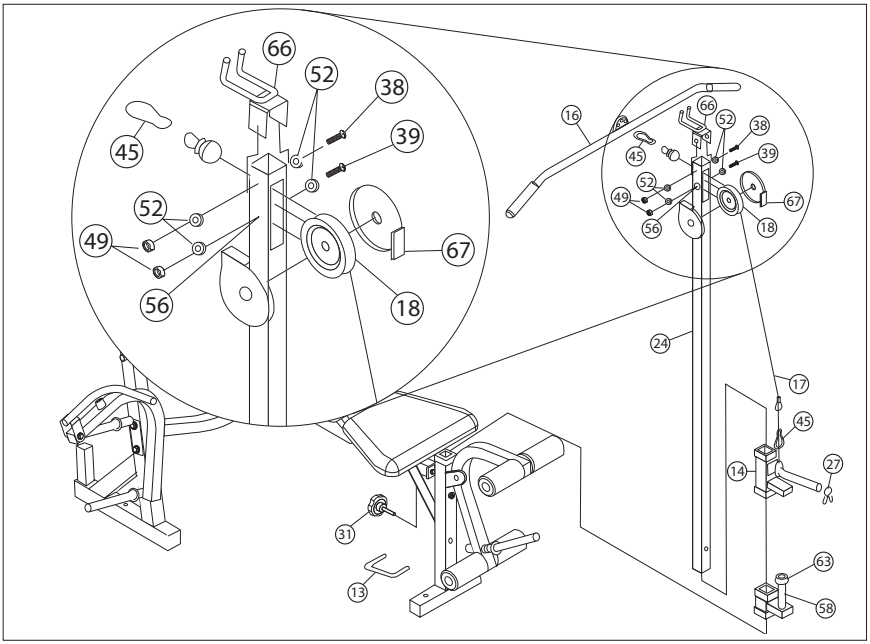
- Schieben Sie die Polsteraufnahmen (15) auf die Achse des Längsrahmens (3).
- Stecken Sie eine Unterlegscheibe (54) auf jede Schraube (47).
- Platzieren Sie das Rückenpolster (23) auf den Polsteraufnahmen (15) des Längsrahmens (3).
- Bringen Sie die Gewindebohrungen des Polsters und die Bohrungen der Aufnahmen übereinander.
- Führen Sie die Schrauben (47) durch die Bohrungen in den Aufnahmen, schrauben Sie sie in die Gewindebohrungen des Rückenpolsters (23) und ziehen Sie sie gut fest.



SCHRITT 8:

Montage des Curlpults (21) an der Curlpultaufnahme (9) mittels der Schrauben M8x15mm (41) und der Unterlegscheiben 8//16mm (53).

- Legen Sie das Curlpult (21) mit der Rückseite nach oben auf den Boden.
- Stecken Sie eine Unterlegscheibe (53) auf jede Schraube (41).
- Platzieren Sie die Platte am Ende der Curlpultaufnahme (9) so, dass die Bohrungen in der Platte und im Curlpult (21) übereinander liegen.
- Führen Sie die Schrauben (41) durch die Bohrungen in der Platte, schrauben Sie sie in die Gewindebohrungen des Curlpults und ziehen Sie sie gut fest.
- Stecken Sie die Curlpultaufnahme (9) in den Fuß (8) und sichern Sie sie in der gewünschten Position indem Sie die Sterngriffschraube (31) einstecken und festziehen.
  (Hinweis: Die eingestellte Position kann später wie gewünscht verändert werden und die Curlpulteinheit kann je nach gewünschter Übung eingesetzt oder abgenommen werden.)
- Der Beincurler (10) kann ebenfalls je nach gewünschter Übung befestigt oder gelöst werden, indem der Sicherungsbügel (13) unter der Sterngriffschraube (31) in den Fuß (8) hineingesteckt oder aus ihm herausgezogen wird.



SCHRITT 9:

Montage des Latissimusturms (24), des Gewichtsschlittens (14), des Anschlagschlittens (58), der Kunststoff-Einsätze (12), der Latissimusstange (16), der Griffüberzüge (29), des Seiles (17) und der Seilrolle (18) mittels der Schrauben (39), der Kunststoff-Distanzstücke (56), der Unterlegscheiben (52) und der selbstsichernden Mutter (49).

- Stecken Sie zuerst den Gewichtsschlitten (14) und dann den Anschlagschlitten (58) von unten auf den Latissimusturms (24). Beachten Sie dabei die Richtung der Gewichtsaufnahme und der Anschlagpunkte.
- Platzieren Sie die Ablage der Latissimusstange (66) in umgekehrter Richtung der Gewichtsaufnahme oben auf dem Latissimusturm (24) und befestigen Sie sie gut mit der Schraube (38), der Unterlegscheibe (52) und der Mutter (49).
- Stecken Sie eine Unterlegscheibe (52) und ein Kunststoff-Distanzstück (56) auf die Schraube (39), setzen Sie die Seilrolle (18) in den Latissimusturm (24) ein und fixieren Sie sie durch Einstecken der Schraube (39). Stecken Sie das zweite Kunststoff-Distanzstück (56) und eine Unterlegscheibe (52) auf das Schraubenende und befestigen Sie sie mit der Mutter (49). Achten Sie darauf, dass die Kunststoff-Distanzstücke (56) nicht beschädigt sind.
- Führen Sie das Kabelende (17) über der installierten Kabeltrommel (18) durch den Latissimusturm (24) und verbinden Sie das Kabelende mit einem Karabinerhaken (45) am dem Gewichtsschlitten (14). Verbinden Sie dann das andere Kabelende mit dem zweiten Karabinerhaken (45) mit der Latissimusstange (16).
- Befestigen Sie nach der Montage einen Federklemmring (27) auf der Hantelstange des Gewichtsschlittens (14).
- Der Latissimusturm (24) kann genauso wie der Curlpult auf dem Fuß (8) platziert und mit der Sterngriffschraube (31) befestigt werden.
- Curlpult oder Latissimusturm können, je nachdem was nicht in Benutzung ist, praktisch auf der Halterung am hinteren Fuß (1) gelagert werden.

SCHRITT 10:

Überprüfungen

- Überprüfen Sie die korrekte Installation und Funktion aller Verbindungen.
- Achten Sie vor dem Training darauf, dass der empfohlene Sicherheitsabstand zu anderen Gegenständen eingehalten wird. Um eine bestimmte Position des Gerätes zu sichern, kann es fest mit Schrauben und Dübeln (nicht enthalten) am Boden befestigt werden. Dazu sind in den Füßen (1) und (8) Bohrungen eingefügt worden.
- Machen Sie sich nach der Fertigstellung der Montage mit dem Gerät vertraut, indem Sie nur wenige oder keine Gewichte verwenden und die persönlichen Einstellungen vornehmen.
- Achten Sie darauf, dass die festgelegten Maximalgewichte nicht überschritten werden:

Langhantelablage:	max. 100 kg
Butterflyarme:	max. 30 kg pro Arm
Beincurler:	max. 30 kg
Armcurlauflage:	max. 50 kg
Latissimus:	max. 60 kg

Hinweis:

Bewahren Sie das Werkzeugset und die Bedienungsanleitung an einem sicheren Ort auf, da diese bei ggf. später einmal erforderlichen Reparaturen bzw. Ersatzteilbestellungen benötigt werden.

5. TRAININGS- UND BEDIENUNGSANLEITUNG

TRAININGSHINWEISE

Alle Empfehlungen in dieser Anleitung gelten nur für gesunde Personen und sind nicht für Herz-/Kreislauf-Patienten geeignet!
Alle Hinweise sind nur ein grober Anhaltspunkt für eine Trainingsgestaltung. Für Ihre speziellen, persönlichen Anforderungen gibt Ihnen ggf. Ihr Arzt entsprechende Hinweise. Die folgenden Seiten erklären Ihnen die genaue Handhabung Ihres neuen Trainingsgerätes und erläutern Grundlegendes zum Fitnesstraining. Um den gewünschten Trainingserfolg zu erreichen, ist es unerlässlich, sich über wichtige Punkte für die Gestaltung eines Fitnesstrainings im Allgemeinen und die genaue Handhabung Ihres Gerätes mit Hilfe dieser Anleitung zu informieren. Wir bitten Sie deshalb, sich alle aufgeführten Punkte genau durchzulesen, entsprechend zu beachten.
Vielen Dank und viel Erfolg!

DIE GESTALTUNG EINES FITNESSTRAININGS

Um spürbare körperliche und gesundheitliche Verbesserungen zu erreichen, müssen für die Bestimmung des erforderlichen Trainingsaufwandes die folgenden Faktoren beachtet werden:

1. INTENSITÄT

Die Stufe der körperlichen Belastung beim Training muss den Punkt der normalen Belastung überschreiten, ohne dabei den Punkt der Atemlosigkeit bzw. Erschöpfung zu erreichen.
Eine der wichtigsten Kenntnisse, die ein Sportler entwickeln muss, ist das Verständnis über den eigenen Körper. Ein Unterschätzen des eigenen Potentials kann zum Verlust von Zeit bzw. keinem Mehrgewinn an Gesundheit oder Körperform führen; ein Überschätzen des eigenen Potentials hingegen wird höchstwahrscheinlich schädigende Auswirkungen haben.
Wir empfehlen, das Training stets mit äußerst leichten Gewichten zu beginnen.
Anfänger sollten die ersten ein/zwei Wochen nutzen, den eigenen Körper kennen zu lernen und sich an die neuen Übungen und Gewichte zu gewöhnen. Versuchen Sie zu Beginn 3 oder 4 Durchgänge mit jeweils 15-20 Wiederholungen (für jede Übung) durchzuführen. Das Ziel ist es, NUR 15 oder 20 Wiederholungen durchzuführen; falls Sie vorher unterbrechen müssen, dann haben Sie zu viele Gewichte aufgelegt. Falls Sie nach der 15. (oder 20.) Wiederholung weiter machen können, dann sind die Gewichte zu gering. Diese Zeitperiode ist unverzichtbar für Ihr zukünftiges Training. Wenn Sie sich bei diesem Training sicher fühlen, können Sie zu komplexeren Trainingseinheiten fortschreiten. Der erste Schritt besteht gewöhnlich aus schrittweisem Steigern der Gewichte. Sie können dies tun, indem Sie die Anzahl der Wiederholungen senken. Ein fortgeschrittenes Training verlangt normalerweise die Ausführung von etwa 3 oder 4 Durchgängen mit jeweils 8 bis 12 Wiederholungen. Natürlich müssen zum verstärkten Beanspruchen der Muskeln die Gewichte weiter erhöht werden. Sie können dieses Schema anwenden und über die Zeit hinweg die Gewichte erhöhen.
Hinweis: Hierbei handelt es sich nur um generelle Basisratschläge für das Training. Wenn Sie mehr erfahren möchten oder den Eindruck haben, dass Ihnen dieses Training ungenügend schnelle Erfolge ermöglicht, kontaktieren Sie bitte einen professionellen Trainer.

2. HÄUFIGKEIT

Die meisten Experten empfehlen die Kombination einer gesundheitsbewussten Ernährung, die entsprechend dem Trainingsziel abgestimmt werden muss, und körperlicher Ertüchtigung drei- bis fünfmal die Woche.
Ein normaler Erwachsener muss zweimal die Woche trainieren, um seine derzeitige Verfassung zu erhalten. Um seine Kondition zu verbessern und sein Körpergewicht zu verändern benötigt er mindestens 3 Trainingseinheiten je Woche.

3. TRAININGSPHASEN

Jede Trainingseinheit sollte aus 3 Trainingsphasen bestehen:

- „Aufwärm-Phase“,
- „Trainings-Phase“ und
- „ Abkühl-Phase“.

In der „Aufwärm-Phase“ sollten die Körpertemperatur und die Sauerstoffzufuhr langsam gesteigert werden. Dieses ist durch gymnastische Übungen bzw. Dehnungen über eine Dauer von 5 bis 10 Minuten möglich.
Eine Übungsanleitung für sinnvolle Dehnübungen der Beinmuskulatur finden Sie im Folgenden.
Nach der Erwärmung sollte das eigentliche Training („Trainings-Phase“) beginnen. Die Trainingsbelastung sollte erst einige Minuten gering sein und dann für eine Periode von 15 bis 30 Minuten auf die entsprechende Trainingsintensität gesteigert werden. Um den Kreislauf nach der Trainingsphase zu unterstützen und einem Muskelkater oder Zerrungen vorzubeugen, sollte nach der „Trainings-Phase“ eine „Abkühl-Phase“ eingehalten werden.
In dieser sollten, 5 bis 10 Minuten lang, Dehnungsübungen mit Halten der Dehnungsamplitude über mindestens 30 Sekunden und/oder leichte gymnastische Übungen durchgeführt werden.

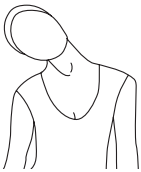
4. MOTIVATION

Der Schlüssel für ein erfolgreiches Trainingsprogramm ist Regelmäßigkeit. Sie sollten sich einen festen Zeitpunkt und Platz pro Trainingstag einrichten und sich auch geistig auf das Training vorbereiten. Trainieren Sie nur gut gelaunt und halten Sie sich stets Ihr Ziel vor Augen. Bei kontinuierlichem Training werden Sie Tag für Tag feststellen, wie Sie sich weiterentwickeln und Ihrem persönlichen Trainingsziel Stück für Stück näher kommen.

DEHNÜBUNGEN

Die auf der folgenden Seite dargestellten Dehnübungen eignen sich grundsätzlich für ein Aufwärmen wie auch für die Abkühlphase nach dem Training. Dabei ist jedoch zu beachten, dass in der Aufwärmphase die Dehnungen nur kurz (ca. 5 bis 10 Sekunden) gehalten werden, und danach die Dehnung wieder gelöst wird. Dies soll die Muskelspannung erhöhen und den Muskel auf das kommende Training vorbereiten.
In der Abkühl-Phase sollten die Dehnungen länger (mind. 30 Sekunden) gehalten werden, um die Muskelspannung nach einer Trainingsbeanspruchung wieder herabzusetzen.
Generell gilt, dass Sie alle Dehnungen niemals bis zum Extrem ausführen dürfen.
Sollten Sie Schmerzen verspüren, lösen Sie sofort die Dehnung, und führen Sie diese in Zukunft weniger extensiv aus.

ÜBUNG 1: ÜBUNGEN FÜR DEN NACKEN



Neigen Sie Ihren Kopf nach rechts, und fühlen Sie die Spannung in Ihrem Nacken. Langsam im Halbkreis senken Sie Ihren Kopf bis zur Brust und drehen dann Ihren Kopf bis zur linken Seite. Dort fühlen Sie wieder die angenehme Spannung im Nacken.
Dieses können Sie mehrmals abwechselnd wiederholen.

ÜBUNG 2: DEHNEN DES SCHULTERBEREICHS

Heben Sie die linke und rechte Schulter abwechselnd oder beide Schultern gleichzeitig.

ÜBUNG 3: DEHNEN DER SCHULTERN

Führen Sie in stehender Position den rechten Ellbogen zur linken Schulter und lassen Sie dabei den rechten Unterarm hinter Ihren Rücken „fallen“. Drücken Sie dann den Ellbogen so nah wie möglich, ohne jedoch Schmerz zu verursachen, an die rechte Schulter und halten Sie diese Position für 10-15 Sekunden.
Wiederholen Sie diese Übung mit dem anderen Arm.

ÜBUNG 4: DEHNEN DER ARME

Strecken Sie abwechselnd den linken und rechten Arm in Richtung Decke. Fühlen Sie die Spannung in der linken und rechten Körperhälfte.
Wiederholen Sie diese Übung mehrmals.

ÜBUNG 5: DEHNEN DES TRIZEPS UND DER SEITENMUSKULATUR

Beugen Sie Ihren rechten Arm auf etwa 90 Grad und führen Sie ihn hinter Ihren Kopf (wie in der Abbildung angezeigt). Beugen Sie Ihren Rumpf leicht zur gegenüberliegenden Seite (z.B. wenn Sie die rechte Schulter dehnen, beugen Sie sich nach links und umgekehrt). Halten Sie diese Position für 10-15 Sekunden und wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Arm.

ÜBUNG 6: DEHNUNG DES QUADRICEPS (OBERSCHENKELVORDERSEITE)

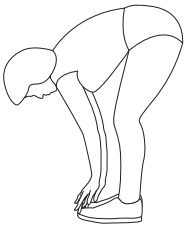
Mit einer Hand an der Wand abstützen und mit der anderen einen Fuß wie abgebildet ergreifen und in die Dehnung der Oberschenkelvorderseite führen. Bringen Sie dabei die Ferse des ergriffenen Fußes soweit wie möglich (ohne Schmerzen zu verspüren) in Richtung Po.
Je nach Phase diese Dehnung ca. 5 bis 10 Sekunden (Aufwärmen) oder ca. 30 bis 40 Sekunden (Abkühlen) halten und danach mit dem anderen Fuß wiederholen.
Für jede Seite mindestens 2-mal wiederholen.

ÜBUNG 7: DEHNUNG DER SCHENKELINNENSEITEN

Setzen Sie sich auf den Boden und führen Sie beide Fußsohlen zueinander. Dabei die Fersen soweit wie möglich zu sich heranziehen und dann vorsichtig die Knie in Richtung Boden nach unten drücken. Wenden Sie keine Gewalt an und drücken Sie die Knie niemals mit Hilfe der Hände nach unten! Nur soweit dehnen, dass Sie keine Schmerzen verspüren.
Je nach Phase diese Dehnung ca. 5 bis 10 Sekunden (Aufwärmen) oder ca. 30 Sekunden (Abkühlen) halten.
2-mal wiederholen.

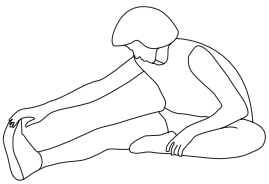
ÜBUNG 8: DEHNUNG DER WADENMUSKULATUR UND DER ACHILLESSEHNE

(Gastrocnemius und Biceps femoris)



Stellen Sie sich gerade hin mit den Füßen etwa schulterbreit auseinander. Beugen Sie sich nun in der Hüfte nach vorn unten und versuchen Sie dabei, mit den Händen so nah wie möglich an Ihre Füße zu kommen (Fortgeschrittene können die Füße ohne Schmerzen berühren). Halten Sie diese Stellung je nach Phase ca. 5 bis 10 Sekunden (Aufwärmen) oder ca. 30 – 40 Sekunden (Abkühlen) 2-mal wiederholen.

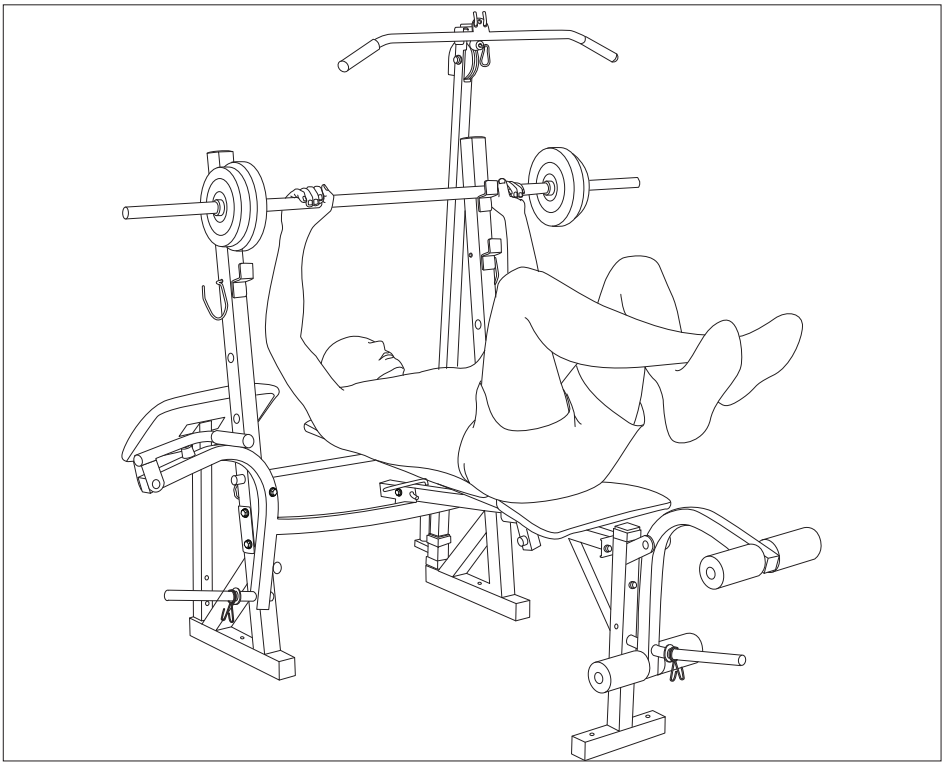
ÜBUNG 9: DEHNUNG DER OBERSCHENKELRÜCKSEITE



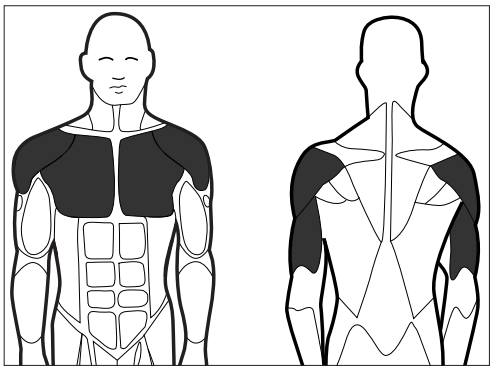
Setzen Sie sich auf den Boden und winkeln Sie ein Bein an, wie abgebildet, und das andere strecken Sie geradeaus. Beugen Sie sich nach vorn und versuchen Sie, soweit wie ohne Schmerzen möglich, die Hand auf der Seite des ausgestreckten Beines in Richtung Fuß zu führen. Fortgeschrittene können hier den Fuß erfassen und bei diesem ggf. noch die Zehen nach hinten ziehen, um bei der Dehnung auch die Waden mit einzubeziehen.
Je nach Phase diese Dehnung ca. 5 bis 10 Sekunden (Aufwärmen) oder ca. 30 Sekunden (Abkühlen) halten.
2-mal für jede Seite wiederholen.

TRAININGSÜBUNGEN

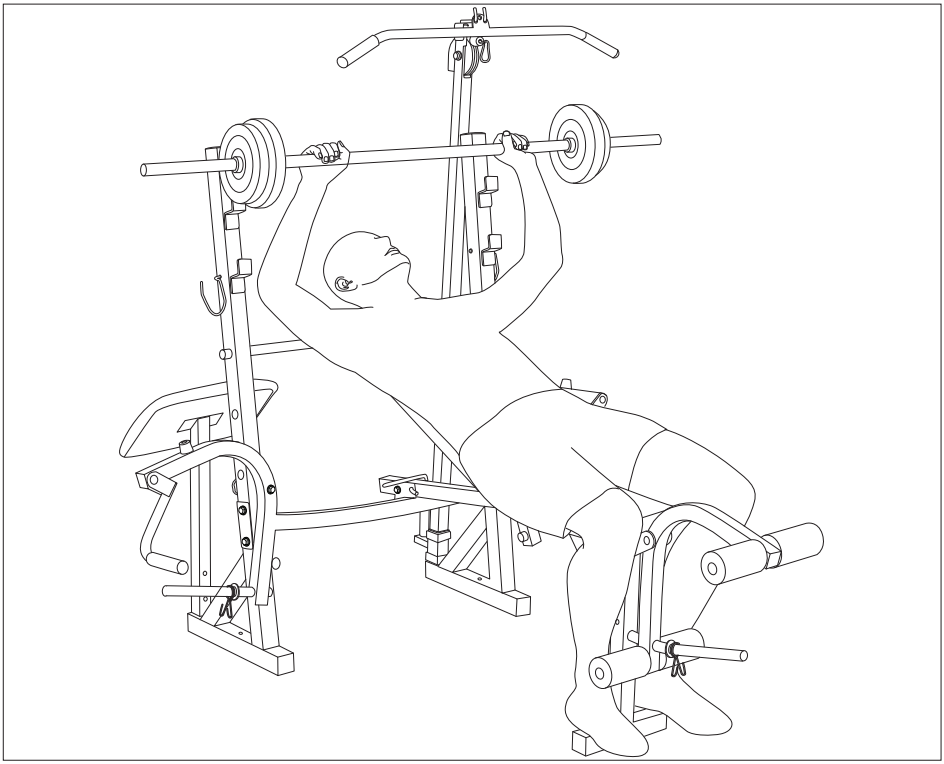
ÜBUNG 1: BANKDRÜCKEN



Legen Sie sich mit gebeugten Knien und mit dem Rücken nach unten flach auf die Bank (Rückenpolster 23), wobei Ihre Oberschenkel nach oben zeigen und Ihre Unterschenkel überkreuz liegen. Greifen Sie die Stange mit einem etwa schulterbreiten Abstand zwischen Ihren Händen. Drücken Sie diese von der Brust nach oben, bis Ihre Arme ausgestreckt sind. Senken Sie die Stange langsam wieder ab und stoppen Sie, wenn diese maximal 15 cm von Ihrer Brust entfernt ist. Wiederholen Sie die Übung.
Diese Übung trainiert alle Brustmuskeln sowie die Schultern und den Trizeps.

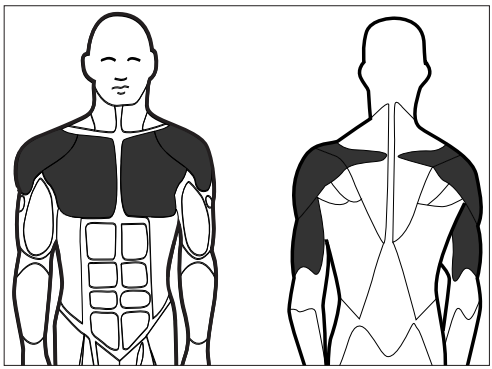


ÜBUNG 2: GENEIGTES BANKDRÜCKEN

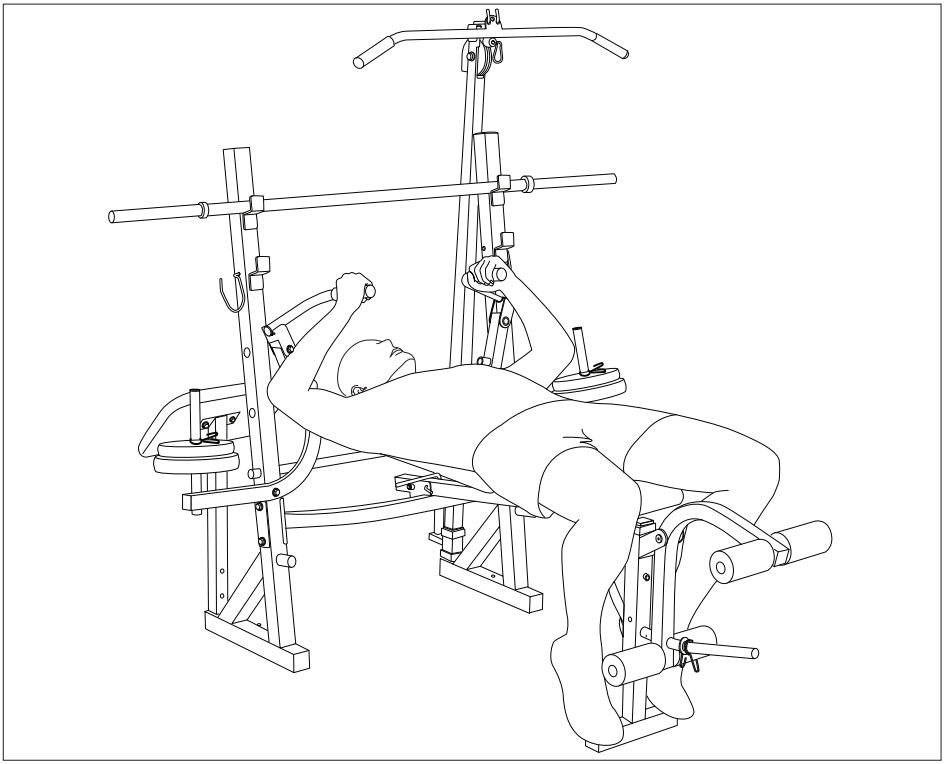


Legen Sie sich mit gebeugten Knien und mit dem Rücken nach unten flach auf die Bank (Rückenpolster 23), wobei Ihre Füße den Boden berühren. Greifen Sie die Stange mit einem etwa schulterbreiten Abstand zwischen Ihren Händen. Drücken Sie diese von der Brust nach oben, bis Ihre Arme ausgestreckt sind. Senken Sie die Stange langsam wieder ab und stoppen Sie, wenn diese maximal 15 cm von Ihrer Brust entfernt ist. Wiederholen Sie die Übung.

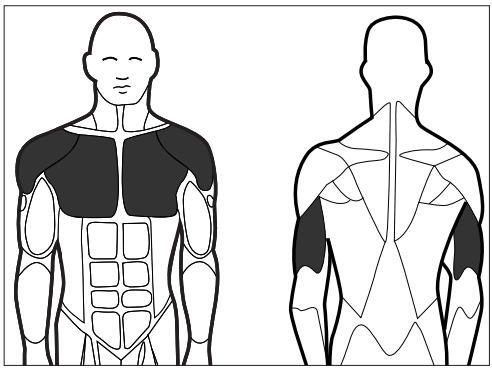
Diese Übung trainiert alle Brustmuskeln, besonders die oberen Brustmuskeln und Ihre Schultermuskulatur (Deltamuskeln).



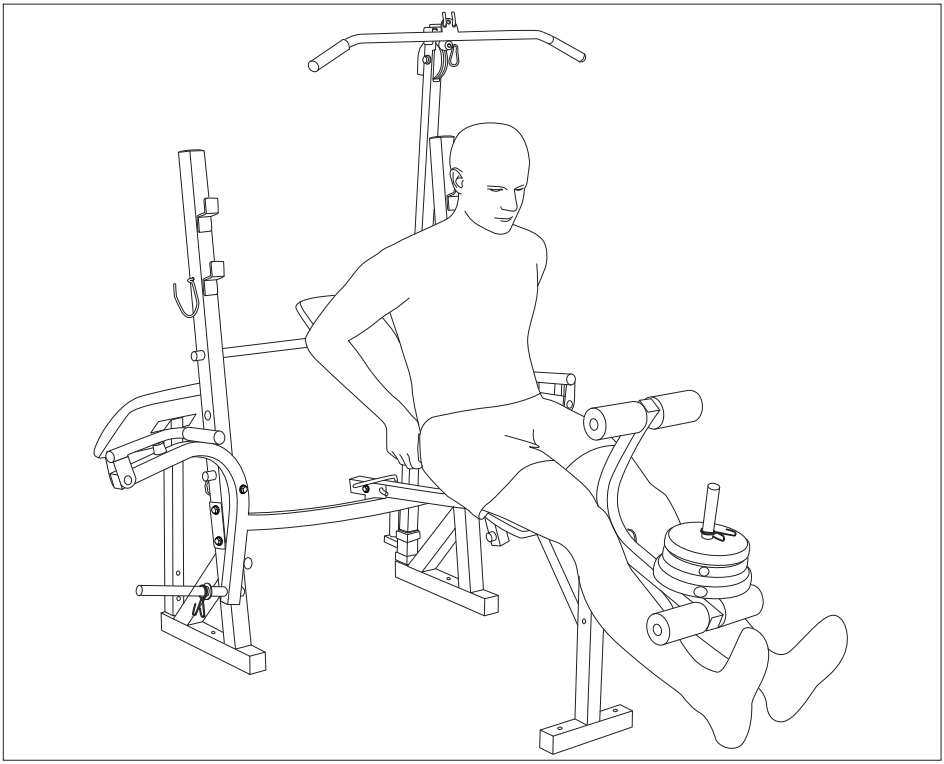
ÜBUNG 3: BUTTERFLY



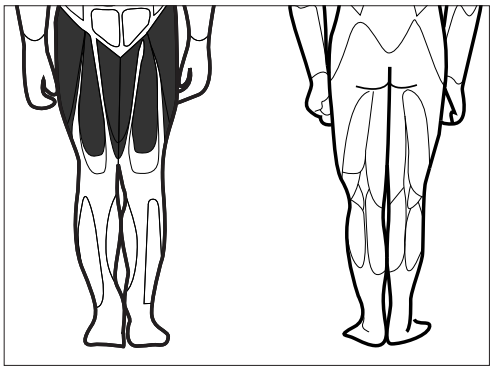
Legen Sie sich mit gebeugten Knien und mit dem Rücken nach unten flach auf die Bank (Rückenpolster 23), wobei Ihre Füße den Boden berühren. Greifen Sie die Armhebel und drücken Sie diese zusammen, bis sie sich in der Mitte treffen. Ihre Ellbogen sollten während der Ausführung dieser Bewegung im Bereich zwischen Ihren Schultern und der unteren Brust bleiben. Kehren Sie zur Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Übung in einem gleichmäßigen Rhythmus.



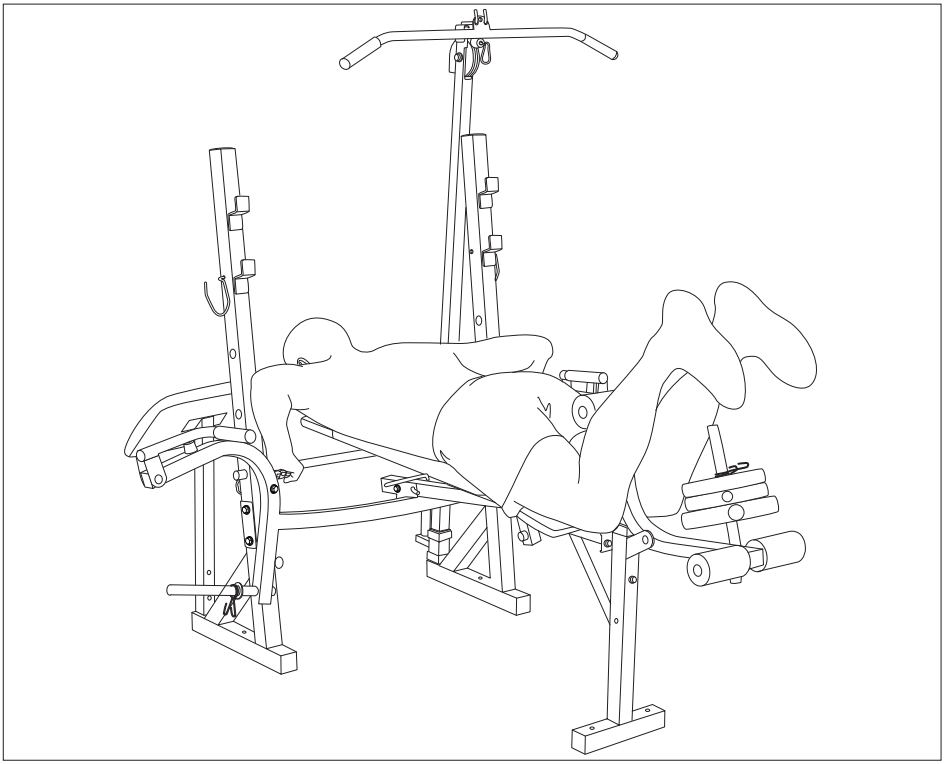
ÜBUNG 4: VERLÄNGERTES BEINSTRECKEN



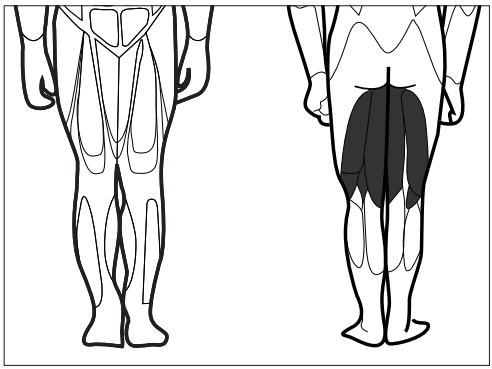
Setzen Sie sich aufrecht auf die Bank (Rückenpolster 23) und haken Sie Ihre Füße unter die untere Schaumstoffstange des Beincurlers. Heben Sie nun Ihre Unterschenkel so weit wie möglich, bis diese ausgestreckt sind. Führen Sie dann langsam Ihre Unterschenkel zurück zur Ausgangsposition (Stärken des vierköpfigen Oberschenkelmuskels).
Vorsicht: Achten Sie darauf, nicht zu viele Gewichte aufzulegen, da diese Übung die Gelenke und Bänder Ihrer Beine stark beansprucht.



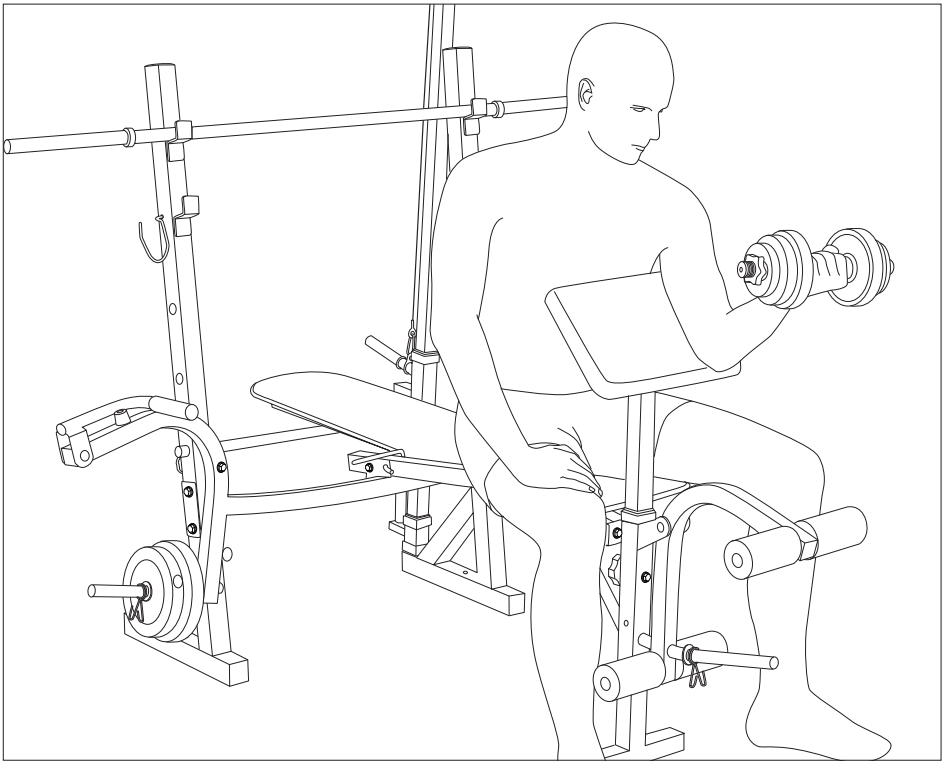
ÜBUNG 5: BEIN ANSPANNEN



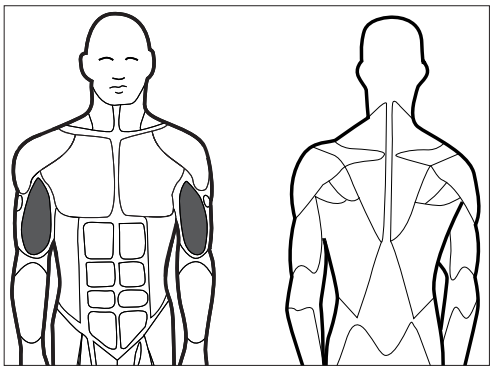
Legen Sie sich flach hin und haken Sie Ihre Unterschenkel unter die obere Schaumstoffstange des Beincurlers. Ziehen Sie nun Ihre Beine zu Ihrem Körper und strecken Sie diese dann wieder aus.
Dies ist eine exzellente Übung für die hinteren Oberschenkelmuskeln (Bein-Bizeps).



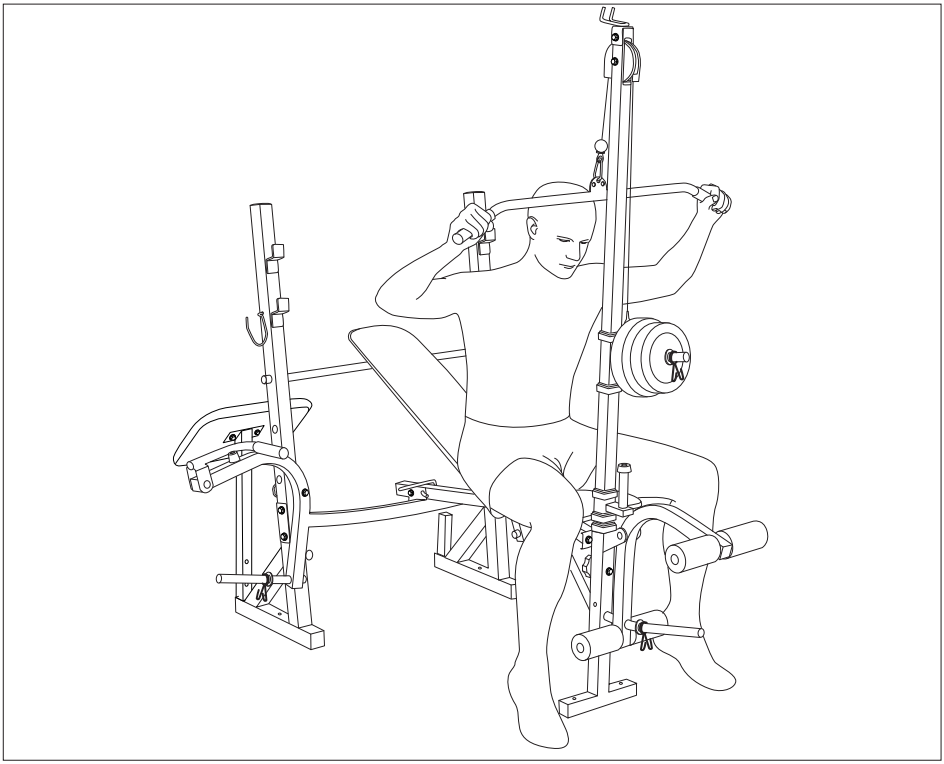
ÜBUNG 6: HANTELN DRÜCKEN



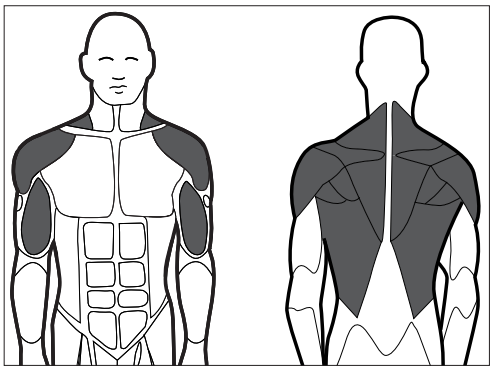
Fixieren Sie den Curlpult (21) am vorderen Fuß (8). Setzen Sie sich aufrecht auf die Bank. Nehmen Sie die beiden Hanteln, jeweils eine in jede Hand und heben Sie beide Arme gemeinsam (oder abwechselnd) so weit an, bis die Arme nach oben mit leichter Beugung ausgestreckt sind.
Senken Sie von dieser Position aus Ihre Arme zur Seite, bis die Unterarme etwa auf Brusthöhe sind. Heben Sie die Arme erneut.



ÜBUNG 7: LATISSIMUSSTANGE



Fixieren Sie den Latissimusturm (24) am vorderen Fuß (8). Greifen Sie die Latissimusstange (16) mit wahlweise einem sehr engen oder sehr breitem Griff, da verschiedene Griffpositionen unterschiedliche Muskelgruppen beanspruchen. Ziehen Sie die Latissimusstange (16) bis auf Kinnhöhe. Lassen Sie diese dann langsam zurück in die Ausgangsposition gleiten. Wiederholen Sie die Übung.



6. WARTUNG, REINIGUNG UND PFLEGE

- Kontrollieren Sie das Produkt regelmäßig auf Verschleiß oder Schäden und lassen Sie diese umgehend von Ihrem Fachhändler beheben. Sollten Mängel innerhalb der Gewährleistung auftauchen, halten Sie bitte Ihren Kaufbeleg bereit.
- Verwenden Sie zur Reinigung keine aggressiven Reinigungsmittel, sondern beseitigen Sie Verschmutzungen und Staub mit einem weichen, evtl. leicht feuchten Tuch.
- Die Sicherheit des Produkts kann nur gewährleistet werden, wenn Schrauben, Gelenke und Verschleißteile regelmäßig auf Beschädigungen überprüft werden.
- Prüfen Sie regelmäßig alle Schraubverbindung und ziehen Sie diese nach.
- Entfernen Sie nach dem Training alle Schweißspuren mit einem feuchten Lappen von den lackierten Flächen.
- Bitte legen Sie während des Trainings zum Schutz der Sitz- und Rückenpolster immer ein Handtuch unter.

7. ENTSORGUNGSHINWEISE

Verpackungsmaterialien sind Rohstoffe und können wieder verwendet werden.
Trennen Sie die Verpackungen sortenrein und führen Sie diese im Interesse der Umwelt einer ordnungsgemäßen Entsorgung zu. Nähere Informationen erhalten Sie auch bei Ihrer zuständigen Verwaltung.

Altgeräte gehören nicht in den Hausmüll!
Entsorgen Sie auch Altgeräte fachgerecht! Sie tragen damit zum Umweltschutz bei. Über Sammelstellen und Öffnungszeiten informiert Sie Ihre örtliche Verwaltung.

8. REKLAMATIONEN & GEWÄHRLEISTUNGEN

Im Falle eventueller Mängel am Produkt wenden Sie sich bitte an unseren Kundendienst. Zu diesem Zweck empfehlen wir Ihnen, den Kaufbeleg sorgfältig aufzubewahren. Für weitere Fragen zum Aufbau und zur Anwendung Ihres SportPlus Produkts sowie zur Ersatzteilbestellung steht Ihnen unser Serviceteam selbstverständlich auch jederzeit zur Verfügung.

KUNDENDIENST

Bei technischen Fragen, Informationen zu unseren Produkten und für Ersatzteilbestellungen steht Ihnen unser Service-Team wie folgt zur Verfügung:

Servicezeit: **Montag bis Freitag von 9.00 bis 18.00 Uhr**

Servicehotline: **0700 - 77 67 87 587 (12ct/min aus dem dt. Festnetz)**
+41 315500845 (Schweiz)
+43 720880801 (Österreich)

E-Mail: **Service@SportPlus.org**

URL: **http://www.SportPlus.org**

Bitte achten Sie darauf, dass Sie hierzu folgende Informationen zur Hand haben.

- Bedienungsanleitung
- Modellnummer (diese befindet sich auf dem Deckblatt dieser Anleitung)
- Beschreibung der Zubehörteile
- Zubehörnummer
- Kaufbeleg mit Kaufdatum

Wichtiger Hinweis:
Bitte senden Sie Ihr Produkt **nicht** ohne Aufforderung durch unser Service-Team an unsere Anschrift. Die Kosten und die Gefahr des Verlustes für unaufgeforderte Zusendungen gehen zu Lasten des Absenders. Wir behalten uns vor, die Annahme unaufgeforderter Zusendungen zu verweigern oder entsprechende Waren an den Absender unfrei bzw. auf dessen Kosten zurückzusenden.

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN

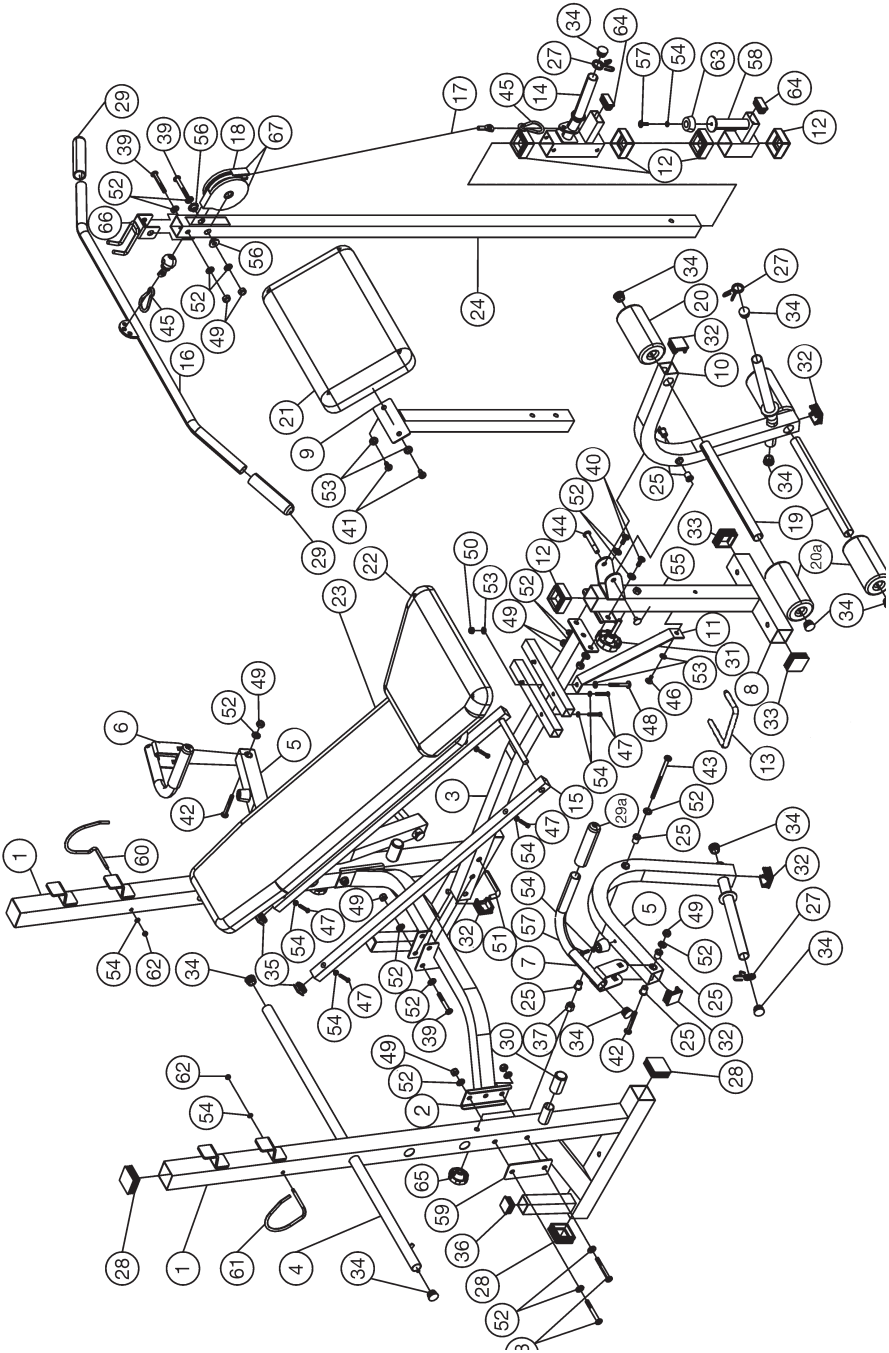
SportPlus versichert, dass das Produkt, auf das sich die Gewährleistung bezieht, aus qualitativ hochwertigen Materialien hergestellt und mit äußerster Sorgfalt überprüft wurde.

Voraussetzung für die Gewährleistung ist die Bedienung und der ordentliche Aufbau gemäß Bedienungsanleitung. Durch unsachgemäße Nutzung und / oder unsachgemäßen Transport kann die Gewährleistung entfallen.

Die Gewährleistungsfrist, beginnend mit dem Kaufdatum, beträgt 2 Jahre. Sollte das von Ihnen erworbene Produkt nicht fehlerfrei sein, wenden Sie sich bitte innerhalb der Frist von 24 Monaten ab Kaufdatum an unseren Kundendienst. Von der Gewährleistung ausgenommen sind:

- Schäden durch äußere Gewalteinwirkung
- Eingriffe, Reparaturen und Veränderungen durch nicht von uns ermächtigte Personen und von Nichtfachleuten
- Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung
- Wenn obenstehende Gewährleistungsbedingungen nicht erfüllt werden
- Wenn durch falsche Handhabung oder Wartung, Vernachlässigung oder Unfälle Defekte entstanden sind.
- Ebenso ausgeschlossen sind Verschleißteile und Verbrauchsmaterialien (Schaumstoffe, Polster, Lager).
- Das Produkt ist nur für den privaten Zweck bestimmt. Für die gewerbliche Nutzung besteht keine Gewährleistung.

9. EXPLOSIONSZEICHNUNG



SportPlus Vertriebsges. mbH
Frankenstrasse 16
20097 Hamburg
Germany